Uzman ve Mağdur Sözleriyle Psikolojik Manipülasyon

KARANLIKTAN FARKINDALIĞA

Önsöz

duyguların en karanlık koridorlarında bir keşif yolculuğuna davet ediyor. Bu kitabı hazırlarken amacım, gaslighting'in ve ilişkisel bağımlılığın yarattığı derin yaraları görünür kılmak; okuyucunun hem kendi iç dünyasında hem de etrafındaki ilişkilerde "nerede kaybolduğunu", "neden dönüp bakmak istediğini" anlamasına yardımcı olmaktı.

Çalışmanın temelini, psikoloji literatüründeki en güvenilir kaynaklar oluşturdu: Robin Stern'ün The Gaslight Effect modeli, Bessel van der Kolk'un travmanın beden ve zihin üzerindeki etkilerini ele alan bulguları, Jennifer Freyd'in DARVO çerçevesi, Jeffrey Young'ın şema terapisi kuramı, Marsha Linehan'ın DBT protokolleri; ayrıca Judith Herman'ın travma sonrası iyileşme adımları, Pia Mellody'nin bağımlılık terapileri ve Patrick Carnes'in ilişki bağımlılığı üzerine klinik gözlemleri… Bu eser, her biri alanda saygın akademisyen ve klinisyen olan bu uzmanların kitapları, makaleleri ve uluslararası seminer sunumlarından özenle derlenerek şekillendi.

Metni destekleyen vaka analizleri, gerçek yaşam öykülerinden ve anonimleştirilmiş danışan anlatımlarından yararlanılarak kurgulandı. Böylece akademik kavramlar, soğuk birer tanım olmanın ötesine geçti; okurun kendi deneyimiyle özdeşleştirebileceği canlı örneklere dönüştü. Her bölümde, klinik çalışmalardan elde edilen bulgularla günlük hayat tecrübeleri yan yana getirildi; böylece "kuram" ile "gerçek" arasında köprü kurulmuş oldu.

Kitabın hazırlanma sürecinde en çok önem verdiğim nokta, dili hem samimi hem de saygın tutmaktı. Okuyucu, bir taraftan uzmanların titiz araştırma yöntemlerinin güç verdiği bilgilerle rehberlik alırken, diğer taraftan kendi duygusal yolculuğunda bir dostun sesini duyacak. Çünkü gerçek iyileşme, yalnızca zihnin değil, kalbin de anlamlandırma çabasıdır.

Bu önsöz, sizin de bu yolculuğa adım atmanız için bir davettir. Kendi sesinizi yeniden bulacağınız, karanlıktan ışığa uzanan bir serüvene hoş geldiniz.

Bu kitabın her satırında, "gerçeklik" ve "özgürlük" teması vardır. Unutmayın ki, kendi gerçeğinizi savunmak, varlığınıza sahip çıkmak, en büyük cesarettir.

Bir kişinin kendi gerçekliğini, hafızasını veya akıl sağlığını sorgulamasına yol açan sinsi ve yıkıcı bir duygusal manipülasyon biçimidir. Bu terim, ilk olarak 1944 yapımı Gaslight filminden türemiştir; filmde bir koca, karısını delirdiğine inandırmak için gaz lambalarının ışığını kasıtlı olarak azaltıp artırır ve karısı buna dikkat çektiğinde, onun hayal gördüğünü iddia eder. Psikolog ve yazar Robin Stern, The Gaslight Effect adlı kitabında bu kavramı derinlemesine ele alarak gaslighting'in nasıl işlediğini, kurban üzerindeki etkilerini ve bu manipülasyonla başa çıkma yollarını etkileyici bir şekilde açıklar. Bu yazıda, Stern'in kitabından ilham alarak gaslighting'i detaylı bir şekilde, örnekler ve deneyimlerle inceleyeceğiz.

Gaslighting Nedir ve Nasıl Başlar?

Gaslighting, bir kişinin başka birini kendi algılarından, duygularından veya anılarından şüphe duymaya ittiği bir manipülasyon sürecidir. Bu, genellikle yavaş ve sinsice başlar; öyle ki kurban, neyin yanlış olduğunu tam olarak anlayamaz. Stern, gaslighting'in özünde bir güç oyunu olduğunu belirtir: Gaslighter, kurbanın gerçekliğini kontrol ederek üstünlük sağlar.

Örneğin, bir ilişkide partneriniz size "Dün gece bana çok kaba davrandın" dediğinde, siz böyle bir şey hatırlamazsınız. "Ben öyle bir şey yapmadım" dersiniz, ama partneriniz ısrarla "Evet, yaptın, ama sen zaten hep böyle şeyleri unutursun" der. İlk başta bu size garip gelir, ancak zamanla kendi hafızanızdan şüphe etmeye başlarsınız. İşte gaslighting böyle başlar: küçük bir şüphe tohumuyla.

Gaslighting'in Üç Aşaması

Robin Stern, gaslighting sürecini üç temel aşamada tanımlar: inkar (disbelief), savunma (defense) ve depresyon (depression). Bu aşamalar, kurbanın manipülasyonun derinliklerine nasıl çekildiğini çarpıcı bir şekilde ortaya koyar.

1. İnkar (Disbelief): Şüphe Tohumlarının Ekilmesi. Bu ilk aşamada, kurban gaslighter'ın davranışlarını tuhaf veya rahatsız edici bulur, ama henüz tam olarak neyin yanlış olduğunu kavrayamaz. Gaslighter, kurbanın algılarını sorgulamasına neden olacak ufak manipülasyonlar yapar.

Diyelim ki bir arkadaşınızla önemli bir konuşma yaptınız ve ona "Bunu bana dün söyledin" dediniz. Arkadaşınız sakin bir şekilde "Hayır, öyle bir şey söylemedim, sen yanlış hatırlıyorsun" diye cevap verir. Siz emin olsanız bile, onun kendinden emin tavrı sizi şüpheye düşürür. "Belki de gerçekten yanlış hatırladım" diye düşünmeye başlarsınız. Stern'e göre, bu aşamada kurban hala kendi gerçekliğine inanır, ancak gaslighter şüphe tohumlarını çoktan ekmeye başlamıştır.

2. Savunma (Defense): Gerçekliği Kanıtlama Çabası. İkinci aşamada, kurban gaslighter'a karşı kendi gerçekliğini savunmaya başlar. Bu, genellikle tartışmalarla ve kanıt sunma çabasıyla kendini gösterir. Ancak gaslighter, kurbanın her hamlesini ustalıkla tersine çevirir. Bir iş yerinde patronunuza bir projeyi zamanında teslim ettiğinizi söylüyorsunuz. Patronunuz ise "Hayır, bunu bitirmedin, sen hep böyle yalan söylüyorsun" diyor. Siz e-postalarınızı gösterip "Bakın, işte kanıt" dediğinizde, patronunuz "Bu önemsiz, asıl noktayı kaçırıyorsun" diyerek konuyu saptırıyor.

Bu aşamada, kurban gaslighter ile bir güç mücadelesine girer, ama ne kadar çabalasa da kendini kanıtlayamaz.

3. Depresyon (Depression): Gerçeklikten Kopuş. Son aşamada, kurban artık kendi algılarına güvenemez hale gelir. Sürekli şüphe, eleştiri ve manipülasyon, özgüvenini ve benlik saygısını yerle bir eder. Bu, derin bir umutsuzluk ve yalnızlık hissine yol açar. Bir kadın, partneri tarafından sürekli "Sen çok alıngansın, her şeye abartılı tepki veriyorsun" diye eleştiriliyor. İlk başta buna karşı çıksa da, zamanla kendi duygularını sorgulamaya başlıyor: "Belki de gerçekten abartıyorum." Sonunda, duygularına güvenemez hale geliyor ve içine kapanıyor. Stern, bu aşamada kurbanın kendi kimliğini kaybetme noktasına geldiğini vurguluyor.

Gaslighter Tipleri: Üç Farklı Yüz

Stern, gaslighter'ları üç ana kategoriye ayırır: cazibeli gaslighter (glamour gaslighter), iyi adam gaslighter (good-guy gaslighter) ve korkutucu gaslighter (intimidator gaslighter). Her biri farklı yöntemler kullanır, ancak hepsinin amacı aynıdır: kurbanın gerçekliğini kontrol etmek.

1. Cazibeli Gaslighter: Büyüleyici ama Yıkıcı. Bu tip gaslighter, ilk bakışta son derece çekici ve karizmatiktir. Övgüler ve romantik jestlerle kurbanı kendine çeker, ama ardından eleştirilerle şüphe tohumları eker. Bir erkek, partnerine "Sen benim için dünyadaki en özel insansın, ama bazen çok kıskanç oluyorsun" der. Kadın, bu eleştiriyi içselleştirir ve "Acaba gerçekten kıskanç mıyım?" diye düşünmeye başlar. Cazibeli gaslighter, kurbanın özgüvenini yavaşça aşındırır.

2. İyi Adam Gaslighter: Nazik Görünen Manipülatör. Bu gaslighter, dışarıdan bakıldığında yardımsever ve anlayışlıdır. Ancak, manipülasyonunu suçluluk duygusu yaratarak gerçekleştirir. Bir anne, çocuğuna "Ben senin için her şeyimi feda ettim, ama sen beni hiç umursamıyorsun" der. Çocuk, annesinin sevgisini kaybetmemek için kendini suçlu hisseder ve annesinin her isteğine boyun eğer. İyi adam gaslighter, "iyi niyetini" bir silah gibi kullanır.

3. Korkutucu Gaslighter: Açık Tehdit ve Baskı. Bu tip gaslighter, korku ve öfkeyle kurbanı kontrol eder. En kolay tanınabilen türdür, çünkü manipülasyonu gizlemez.

Bir partner, tartışma sırasında bağırır ve "Böyle devam edersen, seni terk ederim" diye tehdit eder. Kurban, bu korku karşısında gaslighter'ın dediklerini yapmaya başlar. Korkutucu gaslighter, açıkça agresif ve baskıcıdır.

Kurban Üzerindeki Etkileri

Gaslighting, kurban üzerinde derin yaralar bırakır. Sürekli kendi gerçekliğinden şüphe duyan kişi, kafa karışıklığı, kaygı ve izolasyon hisseder. Özgüveni azalır ve depresyona sürüklenebilir.

Deneyim: Bir kadın, partnerinin "Kimse seni benim kadar sevemez, arkadaşların seni anlamıyor" sözleri yüzünden zamanla çevresinden kopar. ona "Ben senin tek gerçeğinim" mesajını verir ve kadın, destek ağını kaybettiği için daha da savunmasız hale gelir.

Gaslighting ile Başa Çıkma: Stern'in Önerileri

Robin Stern, gaslighting döngüsünden kurtulmanın mümkün olduğunu söyler ve bunun için pratik stratejiler sunar:

- **Davranışı Tanıma:** İlk adım, gaslighting'i fark etmektir. Kurban, "Bu normal değil" dediği anda, manipülasyonun etkisinden kurtulmaya başlar.
- **Sınırlar Koyma:** Gaslighter ile net sınırlar çizmek önemlidir. Örneğin, "Bana böyle konuşursan, bu konuşmayı bitireceğim" demek, kontrolü geri almanın bir yoludur.
- **Destek Arama:** Güvenilir bir arkadaş, aile üyesi veya terapist, kurbanın gerçekliğini doğrulamasına yardımcı olur. Bu destek, izolasyonu kırar ve iyileşmeyi hızlandırır.

Gerçekliğinize Sahip Çıkın

Bu durum karmaşık ve yıkıcı bir manipülasyon biçimidir, ancak Robin Stern'ün rehberliğiyle bu döngüden kurtulmak mümkündür. Önemli olan, kendi algılarınıza ve duygularınıza güvenmeyi yeniden öğrenmektir. Stern'ün de dediği gibi, **"Kendi gerçeğinizi savunmak, özgürlüğünüzü geri almanın ilk adımıdır."** Bu süreçte, kendinize şefkat göstermeyi ve sağlıklı ilişkiler kurmayı unutmayın. Gaslighting'in karanlığından çıkmak, zorlu ama mümkün bir yolculuktur.

Diğer Uzman Görüşleri: Freyd, Bancroft ve Van der Kolk

Jennifer Freyd, gaslighting'i "birini kendi gerçekliğinden şüpheye düşürme taktiği" olarak tanımlar. Örneğin DARVO modeli (Deny, Attack, Reverse Victim and Offender), saldırganın suçunu inkâr edip mağduru aktif olarak eleştirmesi ve kendini mağdur konumuna oturtması biçiminde gaslighting içeren bir tutumu açıklar. Lundy Bancroft gibi aile içi şiddet uzmanları da istismar dinamiklerine odaklanır. Bancroft'a göre istismarcı erkek, kurbanın "dışarıda var olmasından" kaynaklı bir öfke taşır; saldırgan kendi iç boşluğunu doldurmak için mağdurunu tamamen kontrol etmeyi, onun kendinden "tamamen kaybolmasını" ister. Bu bakış açısı, gaslighting'in arkasında genellikle mağdurun değil saldırganın güç ve kontrol ihtiyacının yattığını gösterir. Travma uzmanı Bessel van der Kolk ise kronik psikolojik stresin beyinde derin etkileri olduğunu vurgular. Özellikle stres altında amigdala (tehdit değerlendirme) ve hipokampüs (hafıza) gibi bölgelerde aktivitenin arttığı ve yapısal değişikliklerin oluştuğu bilinmektedir. Dolayısıyla gaslighting'in yarattığı sürekli korku ve gerilim hali, tıpkı diğer travmalarda olduğu gibi beyinsel seviyede izler bırakır.

psikolojik manipülasyonun Bireyde Yarattığı Travma: Psikolojik, Bilişsel ve Nörofizyolojik Etkiler mağdurlar derin psikolojik travma yaşar. Sürekli kendini sorgulama, suçluluk, değersizlik ve utanç duyguları ortaya çıkar. Örneğin sürekli bir "anlamsızlık" hissi, kronik kaygı ve çaresizlik yaşanır. Bilişsel düzeyde ise kurban, kendi anılarını ve algılarını şüpheyle değerlendirmeye başlar. Sürekli yalanlanan veya çarpıtılan anılar hafızada tutarsızlık yaratır; bu, stresin hipokampüsteki sinir hücrelerine zarar vermesiyle doğrudan ilişkilidir. Nörofizyolojik olarak gaslighting, kronik stres tepkisini tetikler: Hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı sürekli uyarılır ve kortizol düzeyleri değişir. Kısacası gaslighting, mağdurun beyninde anksiyete-travma döngüsü oluşturur, öğrenmeyi zorlaştırır ve kısa vadede kalıcı sinir hasarına yol açabilir

Travma Sonrası Semptomlar ve Yaygın Tepkiler

Gaslighting mağdurlarında genellikle post-travmatik stres belirtileri görülür. Bunlar arasında sıkça şunlar sayılabilir:

- **Duygusal Belirtiler:** Yoğun karışıklık, anksiyete, utanç ve suçluluk duyma; kendini "aptal" ya da "delirmiş" hissetme.
- **Bilişsel Tepkiler:** Karar vermede güçlük, bellek sorunları ve gerçeklik algısında sürekli şüphe.
- **Davranışsal Sonuçlar:** Sürekli özür dileme, partnerin davranışları için mazeretler bulma, sosyal izolasyon isteği.
- **Kronik gaslighting,** mağdurda özgüven kaybına ve değersizlik hissine neden olarak depresyon, anksiyete, madde kullanımı ya da kronik ağrı gibi sağlık sorunlarına zemin hazırlar. Bu süreçte öz benlik algısı erozyona uğrar; mağdur bazen tüm kimliğinin yok olduğunu veya "kendi sesini" kaybettiğini hissedebilir.

Vaka Çalışmaları

Bu bölümde gerçek olaylardan esinlenerek kurgulanmış vaka analizleri sunulur. Örnekler arasında evlilikte gaslighting, iş yerinde gaslighting ve aile içi gaslighting yer alır. evlilik vakasında “Ayşe” isimli kadın, kocası tarafından ev içinde yaptığı işlerin çarpıtılması ve sözlerinin sürekli reddedilmesiyle karşılaşır. Kocası onun “hastaymış gibi davrandığını” iddia ederek Ayşe’nin kendisine olan güvenini yıkmaya çalışır. İş yerinde ise “Mehmet” adındaki bir çalışan, amiri tarafından belgelerdeki açıklar hakkında sorgulandığında, amirin söylemediği sözleri söylediği iddiasıyla suçlanır. Bu durum Mehmet’in kendi hafızasına ve muhakemesine güvenini kaybetmesine yol açar. Yazar Natalie Howells’in bir tanıklığında görüldüğü gibi, uzun süreli işyeri gaslighting’i bireyin “aklını” sorgulamasına sebep olur; Natalie “gerçekten deli olduğumu düşünür hale geldim, hatırladığım konuşmalar tamamen başka şekilde anlatılıyordu” demektedir.

Her vaka analizinde, gaslighting’in hem bireysel hem de toplumsal bağlamı irdelenir ve kurbanın tepkileri detaylı değerlendirilir. Seda (isim değiştirilmiş), aile içinde sürekli “çok hassas” olmakla suçlanmıştır; doktor randevularında dile getirdiği fiziksel şikayetler eşi tarafından küçümsenmiş ve hatta abartılı bulunmuştur. Bu manipülatif tutum sonunda Seda kendini “aklını kaybediyor” sanacak kadar yıpranmış, güvenini tamamen kaybetmiştir. Bu tür örnekler, gaslighting’in mağdurda bıraktığı gerçekçiliğini yitirmiş bir “bilinçaltı kaosu”na nasıl dönüşebileceğini göstermektedir.

İyileşme Yolları: Terapötik Yaklaşımlar, Sınır Koyma ve Destek Gaslighting mağdurları için iyileşme süreci sabır ve çok yönlü destek gerektirir. Uzmanlar öncelikle gerçekliği yeniden tanıma stratejilerini önerir: Kişinin yaşadıklarını güvenilir bir günlüğe kaydetmesi, ses/görüntü kaydı alması veya kanıt toplaması önemlidir. Örneğin güvenilir bir arkadaş veya terapist ile olaylar tartışılabilir, ortak hatırlatıcılar kullanılabilir. Bu süreçte EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) gibi travma terapileri, duygu sistemindeki “kilitlenmiş” anıların çözülmesine yardımcı olur. DBT (Diyalektik Davranış Terapisi) ve travma odaklı kognitif davranış terapileri de, mağdurların duygusal sınırlarını yeniden inşa etmelerini ve kendine güven geliştirmelerini hedefler.

Kişisel sınır koyma bu iyileşmenin kilit bileşenidir: Mağdur, saldırganla etkileşimde belirgin çizgiler çizmeli ve gerekirse ilişkiden uzaklaşma gibi önlemler almalıdır. Destek ağı oluşturmak da hayati önem taşır. Aile fertleri veya arkadaşlar da duygusal destek sağlayarak mağdura yanıt verebilir. Yurt dışındaki uygulamalarda olduğu gibi (ör. İngiltere’de “zorlayıcı kontrol” yasası) bazen hukuki koruma ve uzaklaştırma kararları alınabilir. Özetle, mağdurların terapist, destek grubu ve güvenilir yakını çevrelemesi, uzun süreli gaslighting travmasının onarılmasında kritik rol oynar

Mağdurların Anlatımları

Gaslighting mağdurlarının kendi ifadeleri, bu istismarın çok boyutlu etkisini dramatik biçimde ortaya koyar. bir mağdurun sözleri şöyledir: “Sürekli kendimi sorgulamaya başladım; sanki her şeyde benim suçum var gibiydi. Konuştuğumuz her şey bana ters anlatılıyordu, ben hatırladığım şeyi söylediğimde bana deli gözüyle bakıyordu”. Başka bir mağdur, “Her seferinde öyle ikna ediciydi ki, başlangıçta kendimden şüphe etmeye başladım. Kendi hafızama bile güvenemeyeceğimi sanmıştım” demiştir. Bu anlatımlar, gaslighting’in mağdurda yarattığı özgüvensizlik ve gerçeklik kaybının duygusal derinliğini yansıtır. Medya ve sosyal platformlarda paylaşılan benzer hikâyeler de, mağdurların ne kadar çaresiz hissettiklerine, ama aynı zamanda güçlenerek iyileşebildiklerine dair umut verici detaylar içerir. Bu anlatıların kitapta alıntılanarak kullanılması, okuyucunun empati kurmasını ve mağdurun deneyimini içselleştirmesini sağlayacaktır.

Öneriler

Bu kitapta gazlighting olgusu her yönüyle ele alınmış; tarihsel kökeninden güncel toplumsal yansımalarına, psikolojik etkilerinden travma sonrası iyileşme yöntemlerine kadar kapsamlı bir içerik sunulmuştur. Genel olarak vurgulanması gereken, gaslighting’in mağdurda ağır travmalara yol açabilecek gizli bir istismar olduğu ve farkındalığın tedavi sürecinin ilk adımı olduğudur. Mağdurların yalnız olmadığını bilmeleri, deneyimlerini güvenilir kişilerle paylaşmaları önemlidir. Destek arayanlara, kanıt toplama ve günlük tutma gibi aktif stratejilerin yanı sıra uzman terapilerden yararlanma önerilir. Aile, arkadaşlar ve danışmanlardan oluşan sağlam bir destek ağı, iyileşme sürecinde can simidi işlevi görür. Toplumsal düzeyde ise gaslighting karşıtı farkındalık çalışmaları, eğitim seminerleri ve yasal düzenlemeler önerilebilir. Sonuçta okuyucuya şu mesaj verilmelidir: Gaslighting’e maruz kalmışsanız sizin suçunuz değil; yardım alarak ve sınırlarınızı koruyarak bu manipülasyondan kurtulabilirsiniz. Her birey kendi gerçekliğine yeniden sahip çıkabilmeli ve karanlıkta kalmak yerine gerçeğin ışığına ulaşmalıdır.

Kaynaklar: Gaslighting’in tanımı ve örnekleri Türkiye ve dünyada çeşitli uzmanlar tarafından ele alınmıştır (Gaslighting | Definition, Origins, & Facts | Britannica) (Gaslighting Nedir? Gaslighting Örnekleri Nelerdir?) (Anadolu Ajansı). Özellikle Robin Stern’in The Gaslight Effect kitabındaki modeller (What Is Gaslighting? - Thrive Global) (What Is Gaslighting? - Thrive Global), Jennifer Freyd’in DARVO çalışmaları (DARVO — Jennifer Joy Freyd, PhD.) ve Bessel van der Kolk’un travma kuramları (Traumatic stress: effects on the brain - PMC) (Traumatic stress: effects on the brain - PMC) bu kitapta işlenen temel kaynaklar arasındadır. Mağdur anlatımları ve vaka analizi bölümlerinde gerçek yaşam örneklerinden yararlanılmış, okuyucuya tanı koymaya yardımcı olabilecek belirtiler için güvenilir rehberler referans gösterilmiştir (Emotional and Psychological Abuse | WomensLaw.org) (What I Learned as a Victim of Gaslighting in the Workplace | by Natalie Howells | Index). Terapötik öneriler ise uluslararası şiddet önleme kuruluşları ve psikoloji kaynaklarından derlenmiştir (Gaslighting: What it is, long-term effects, and what to do) (Gaslighting: What it is, long-term effects, and what to do) (Emotional and Psychological Abuse | WomensLaw.org).

Şema terapisi, EMDR ve bağımlılık terapileri gibi bilimsel temelli yöntemleri kullanarak; akademik vaka analizleri, medyadaki örnek olaylar ve kimliği gizlenmiş tanıklıklarla desteklenmiş derinlemesine bir bölüm.

1. Değersizleştirme ve Bağımlılık

psikolojik manipülasyon uygulayan kişi, partnerinin gerçeklik algısını ve kendine güvenini sürekli sorgulatmaya, akılsız olduğunu düşünmeye iten yöntemlerle saldırır. Bu süreçte mağdur, küçümsendiği ve sürekli suçlandığı için özsaygısını yitirir. Zamanla partneri tarafından sürekli eleştirilip değersiz hissetmesi, kendi kararlarına ve algılarına güvenini kaybetmesine yol açar. manipülasyon karşısındakini yüceltirken aynı anda aşağılaması, kurbanın zihninde bir kafa karışıklığı yaratır ve mağdurun dayanak aradığı kişiler arasında hep işkencecisini öne çıkarır. Bu durum, kurbanda "beni ancak o anlıyor, ona muhtacım" inancı geliştirir. Nitekim araştırmalar, sürekli değersizleştirme ve inkârla karşılaşan kurbanın giderek istismarcıya bağımlı hâle geldiğini göstermektedir. 32 yaşındaki Özge, evliliğinin ilk yıllarında eşinden duyduğu "Seni hasta etmişim" gibi sözlerden dolayı hep hasta olduğuna inanmıştı. Eşi onu sık sık "yanlış hatırlıyorsun, abartıyorsun" diye azarladı. Birkaç ay içinde Özge o kadar kuşkulandı ki, gitgide tek gerçek kaynağın eşinin olduğunu düşündü. Kendini değersiz hissetmeye başladı, arkadaşlarına danışmaya çekindi, hatta kendi ailesine bile inandırılmıştı. Eşi ne zaman şefkatli davransa (örneğin güzel bir yemek hazırlayıp özür dileseydi) Özge beyninde oksitosin ve dopamin gibi "bağ oluşturucu" hormonlar salgılamaya başladı; böylece nadiren yaşanan iyi anlar bile bağı pekiştirdi. Ancak ertesi gün tekrar olumsuz sözler duydukça panikledi. Sonuçta, Özge istismarcısının kontrolünden çıkamadı – gitmek istese de evini terk edemedi. Önce kendini suçlasa da, danışmanıyla yaptığı terapilerde bunun bir manipülasyon olduğunu fark etti.

- **Uzman Görüşü:** Davranış Bilimleri Enstitüsü'ne göre psikolojik manipülasyon, mağdurun güvenini ve özsaygısını kaybettirerek onu istismarcıya bağımlı hâle getirmeyi amaçlar. Mağdur; sürekli suçlu, değersiz ve yetersiz hissettiğinde gerçekliğini kaybeder, kısacası kendi algılarına güvenemez hâle gelir.
- **Beyin Kimyası:** Mağdurun beyninde, istismarcı dönem dönem şefkat gösterdiğinde oksitosin ve dopamin hormonları salgılanır; bu kimyasallar bağları güçlendirir. Böylece "iyi anılar" kimyasal olarak pekişirken, mağdur kişi gitgide saldırgana bağımlı hale gelir.

2. Geçmişi Romantize Etme ve İlişkiye Geri Dönme Döngüsü

Kurbandaki "euforik hatırlama" eğilimi, ilişki bittikten sonra eski partnerinin sadece iyi anılarını hatırlayıp kötü olanları unutmasına yol açar. Ruh sağlığı araştırmaları, travmatik ilişkiden kurtulmaya çalışan bireylerin geçmişteki nadir mutlu anları bir film şeridi gibi zihninde yeniden canlandırdığını, ağrılı anları ise bilinçli olarak bastırdığını göstermiştir. julia, ayrıldıktan sonra eski erkek arkadaşının onu güldürdüğü anları defalarca hatırlar; oysa hakaret ettiği dakikaları kolayca unutur. Beyin, yoğun sevgi ve şefkat anılarını "mutluluk pisti"ne kaydederken, agresif tutumunu yok sayar.

Bu durum ara-tahtalı övgü-cezalandırma döngüsü ile beslenir: İstismarcı bazen aşırı ilgi gösterir, bazen ağır sözler sarfeder. Kurban bu iniş-çıkışlı ilişkide sürekli “iyi hissetme” anları için bağımlı bir döngüye girer. eşi nadiren de olsa güzel sürprizler yaptığında julia’nın beyninde dopamin patlaması olur; bu da “İlişkide kalmaya değer” inancını pekiştirir. Mağdur, neredeyse bu iyi tarafın tekrar döneceğine dair umudunu korur. Genellikle eşinden uzaklaşmayı düşünür ancak yalnızlık ve eski güzel günlere duyulan özlem, onu tekrar geri çeker. Yani mağdur yürüyüşe çıkar ama sonunda tekrar eve döner; her seferinde “bu son olacak” derken işkenceciyle yeniden buluşur. Bu döngü, bir yankı boşluğu yaratmış eski ilişkiden kurtulmayı zorlaştırır.

Zoe, bir yıl süren çalkantılı ilişkiden sonra Frank’ten ayrılmıştı. Ayrılık sonrası eski fotoğraflara bakarken sadece Frank’in sarılıp özür dilediği anılar zihninde canlanıyordu. Frank’in bağırma, aşağılama ve saygısızlıkla dolu sahneleri ise sanki hiç yaşanmamış gibi silinmişti. Zoe, Frank’in “iyi karakterini” romantize ederek kendi kendine, “Belki bir şans daha vermeliyim,” diye düşünmeye başladı. Arkadaşlarına, “Bu son ayrılık, onu değiştireceğim,” diyerek kararlılığını anlatıyordu. Ancak bir ay sonra Frank’ten gelen “Seni çok özledim” mesajı, Zoe’nin tüm tereddütlerini unutturdu. Yeniden buluşmaya karar verdiler. Zoe, ilişkiyi “aslında harika biriydi” diyerek yeniden çerçevelemeye devam ediyor, Frank’in geçmişteki saygısız davranışlarını zihninden tamamen silmiş gibi görünüyordu.

Ancak bu kez, Frank geri döndüğünde Zoe’ye resmen cehennemi yaşatmaya başladı. İlk buluşmada her şey tanıdık ve nostaljik görünse de, Frank’in tavırları hızla değişti. Zoe’yi küçük düşürücü yorumlarla aşağılamaya, her tartışmada sesini yükseltmeye ve hatta en ufak eleştiride öfke patlamaları yaşamaya başladı. Zoe, bir akşam yemek sırasında yanlışlıkla bir şeyi döktüğünde, Frank masada herkesin önünde, “Sen zaten her zaman beceriksizdin,” diyerek alay etti. Zoe’nin özür dilemelerine rağmen, Frank’in sert bakışları ve iğneleyici sözleri gece boyunca devam etti.

Frank, Zoe’nin sınırlarını daha da zorlamaya başladı. Onun arkadaşlarıyla görüşmesini eleştiriyor, telefonunu karıştırıyor ve “Seninle uğraşmak zorunda mıyım?” gibi manipülatif sözlerle Zoe’yi suçluluk tuzağına çekiyordu. Zoe, bir yandan Frank’in bu davranışlarını haklı çıkarmaya çalışıyor, diğer yandan içten içe bir şeylerin fena halde yanlış olduğunu hissediyordu. Frank’in özürleri artık samimiyetsizdi; her defasında “Seni sevdiğim için böyle yapıyorum,” diyerek suçu Zoe’ye yüklüyordu.

Bir gece, Zoe’nin eski bir arkadaşına yazdığı masum bir mesajı gören Frank, öfkesini kontrol edemedi. Saatlerce bağırarak Zoe’yi suçladı, eşyalarını yere fırlattı ve “Seninle olmak benim hayatımı mahvediyor!” diye haykırdı. Zoe, gözyaşları içinde kalsa da, Frank’in bu sözlerini bile “onu yeterince sevmediği için” hak ettiğini düşünmeye başladı. Frank’in cehennemi, Zoe’nin kendi gerçeğini sorgulamasına neden oluyordu. Her geçen gün, Zoe’nin özgüveni eriyor, kendini Frank’in gölgesinde kaybolmuş hissediyordu.

Zoe, bir süre sonra aynaya bakarken kendi yansımasını tanıyamaz hale geldi. Frank'in yarattığı bu karanlık döngüde, "Belki de haklı, belki de ben yanlışım," diyerek kendini suçlamaya devam etti. Ancak bir yerlerde, derinlerde, bir ses ona bu cehennemden çıkması gerektiğini fısıldıyordu. Frank'in değişeceğine dair umutları artık sadece bir yanılsamaydı. Zoe'nin önünde iki yol vardı: Bu döngüyü kırmak ya da Frank'in cehenneminde tamamen kaybolmak.

- **Beyin Döngüsü:** İlişkideki ani şefkat (pembe balon anları) ile şiddetli kavga (kara bulut anları) beyin ödül sistemini tetikler. Oksitosin "bağlanma" duygusunu artırır; dopamin ise kısa süreli bir ödül-sistemi patlaması yapar. Cortisol (stres hormonu) yükseldiğinde ise mağdur, istismarcının dönüş yaptığı o anları nefes alınacak boşluk gibi görür. Bu hormonlar arasındaki etkileşim, mağdurun yoksunluk yükseklerine bağımlı bir duygu hali yaşamasını sağlar.

3. Geçmiş Travmaların Uyarımı ve Şema Bağları

Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler (duygusal ihmal, istismar, büyüklerin sürekli eleştiri veya ihmaline maruz kalma) kişide uygunsuz içsel şemaların gelişmesine yol açar. Örneğin duygusal ihmal şeması taşıyan biri, sevgi açlığı ile büyümüştür; bu nedenle hep "Kimse beni sevmiyor" inancına sahiptir. Benzer şekilde, aşağılanma (utanç/eksiklik) şeması taşıyanlar kendilerini baştan aşağı kusurlu hissederler. Bir çalışmada çocukluk çağı travmalarının yetişkin ilişkilerindeki davranışları, bu erken şemalar aracılığıyla şekillendirdiği bulunmuştur. Örneğin çocuklukta sürekli hor görülmüş bir kişi, ileriki yaşta benzer eleştiriler aldığında içinde annesini/babasını/kardeşini tekrar görür; kurbandaki otomatik şema uyarımı sonucunda istismarcısına ekstra boyun eğer.

28 yaşındaki Claire'in çocukluğu onu küçümseyen, şiddetli huysuz bir anne ile geçti. "Sen hep yanlış yapıyorsun" cümlesi onun benliğine işlemişti. Yıllar sonra sevgilisi Doug da tartışmalarda benzer bir tavır sergilemeye başlayınca Claire çarpıldı: Doug'u annesinin yerine koyup onun ses tonundan korktu. İçindeki "beni hiç bir zaman tam olarak sevmeyecekler" şeması yeniden harekete geçti. Bu şema nedeniyle Claire, Doug sinirli olduğunda kendini her zaman suçladı, Doug'a daha fazla özveride bulundu. Yetişkin ilişkide eski travma, bilinçsizce Doug'un davranışlarıyla eşleştirilmişti. Şema terapistinin rehberliğinde, Claire çocukluk deneyimlerinden ayrı bir ilişki dinamiği olduğunu fark etmeye başladı.

- **Şema Terapisi:** Şema terapisi, bu tür erken uyumsuz şemaları hedefler. Örneğin Duygusal Yoksunluk Şeması; bilişsel davranışçı terapide ayrıntılı olarak ele alınır. Bu şema, kişinin duygusal olarak sürekli bir boşluk içinde hissetmesine, "sevilmeye layık değilim" duygusuna kapılmasına yol açar. Aşağılanma/Utanç Şeması olan birisi ise, sürekli kusurlu ve değersiz hissettiğini düşünür; onunla ilgilenildiğinde bile birilerinin kendini "keşfedip" terk edeceğine inanır. İtaat/Subjugation Şeması taşıyanlar ise, çatışma endişesi nedeniyle duygularını

bastırır, sürekli başkalarını hoş tutma eğiliminde olurlar. Bu şemalar hedef alınarak yapılan terapilerde, kurban kişi geçmişteki ihtiyaçlarını fark edip yeni başa çıkma yolları öğrenerek bağımlılığın altındaki sebepleri yenmeyi deneyimler.

4. Bağımlılığın Nörobiyolojik Temelleri (Oksitosin, Dopamin, Kortizol)

psikolojik manipülasyon mağdurlarında partner bağımlılığının nörobiyolojik kökenlerinde, beyin kimyasalları önemli rol oynar. Sevgi ya da yakınlık gösterildiğinde beyin oksitosin (bağlanma hormonu) ve dopamin (ödül motivasyonu hormonu) salgılar. İstismarcı çok nadiren de olsa sevecen davrandığında, mağdurun beyninde bu kimyasallar yükselir ve bağ güçlenir. Örneğin bir çalışmada "aşk hormonu" oksitosin, mağduru zarar verici ilişkide bile istismarcıya duygusal olarak yapışık tutmakta etkin bulunmuştur. Dopamin ise iyilik anlarında mutluluk hissi yaratır; mağdur, "Nadiren de olsa bu güzel anlar var" düşüncesine kapılarak ilişkiden kopmayı zorlaştırır. Aynı anda korku veya stres anında ise beyin kortizol hormonu salgılanır. İstismarcının öfkeli olduğu dönemlerde mağdurda sürekli kortizol yükselir, endişe artar. Ancak sonra istismarcının olumlu dönüştüğü anda dopamin hızlıca devreye girip strese kısa süreli rahatlama sağlar. Bu "yüksek/düşük" duygusal döngü kortizol ve dopamin etkileşimi ile beslenir. Bilimsel çalışmalarda bu süreç, uyuşturucu bağımlılığındaki benzer nöronal döngülere eşdeğer görülmüştür. Yani kurban, duygusal iniş-çıkışlarıyla alt-üst olurken beyninde bir tür bağımlılık devreye girer. Zamanla mağdurun ödül/ödülden yoksunluk sistemleri istismarcıya karşı bağımlı hale gelir. 35 yaşındaki Hakan, terkedilme korkusuyla eski eşinin azıcık iltifatlarına bağımlı hale gelmişti. Eşi onu nadiren övdüğünde Hakan'ın beyninden bir rahatlama kıvılcımı geçti. Bir keresinde Hakan, eşi ona "Sen harika bir adamsın" dediğinde tüm baş ağrısı dindi ve yüzünde gülümseme belirdi. Bu kez Onu bırakmayı düşünmüş, ama o an tekrar umutlandı. Beyin araştırmalarına göre tam da böyle zamanlarda dopamin artışı yaşanır ve kişi "iyi anın" bağımlılığına yakalanır.

5. Şema Terapisi ile Partner Bağımlılığının Tedavisi

Şema terapisi, uzun süreli travma ve istismarın yarattığı içsel şemaları dönüştürmeyi hedefleyen bir terapi yaklaşımıdır. Partner bağımlılığına sebep olan temel uyumsuz şemalardan bazıları şunlardır:

- **Duygusal Yoksunluk Şeması:** Danışan, "sevgim karşılıksız" veya "ihtiyaçlarımı kimse karşılamayacak" inancıyla hareket eder. Örneğin bir kadının sürekli eşinden yeterince ilgi görmediğini düşünmesi bu şemayı işaret edebilir. Terapide bu kişi, geçmişteki açık ihmal deneyimini fark ederek "gereken sevgiyi hak ediyorum" şeklinde yeni inançlar geliştirir.
- **Aşağılanma/Utanç Şeması:** Kişi derin bir kusurluluk ve utanmışlık hissi taşır; başkalarının onu değersiz bulacağına inanır. Bu şema örneğin sürekli eleştiren bir ebeveyn nedeniyle gelişir. Terapi sürecinde hastanın "Ben ezik değilim, hakaret onların sorunu" gibi daha sağlıklı düşünceler benimsemesi sağlanır.
- **Boyun Eğicilik (Subjugation) Şeması:** Birey ihtiyaçlarını sürekli bastırır, çatışmadan kaçınır.

Başkalarının onayını kaybetme korkusuyla duygularını ifade edemez. Danışan, terapiyle "kendime izin vermek yanlış değil" farkını yaşar ve zamanla sınır koymayı öğrenir. 40 yaşındaki Yelda, şema terapisi sırasında çocukluğunda annesinden ilgi görmek için hep onayladığını fark etti. Duygusal yoksunluk şeması nedeniyle "Hiçkimse bana gerçekten bakmaz" diye düşünüyordu. Eşinin en ufak desteğinde bile aşırı sevinir, eleştiride ise kendini tamamen değersiz sanıyordu. Terapist, Yelda'ya bu inançlarının geçmişle ilgili olduğunu gösterdi. Örneğin "Acınacak haldesin" yorumları aslında annesinin hastalığı yüzünden geldiğini anlaması, onun içinde "Değerliyim" duygusunu canlandırdı. Böylece eski eşine bağımlı kalma eğilimi azaldı.

6. Yeniden Çerçeveleme, Kendine Bakım ve Duygusal Düzenleme

Partner bağımlılığı tedavisinde bilişsel yeniden çerçeveleme, kendine bakım (self-care) ve duygusal düzenleme teknikleri de kritik bir yer tutar. Uzmanlar, mağdurların yaşadıkları deneyimleri "kendi hatam" yerine "manipülasyon" olarak yeniden yorumlamalarını önerir. Bu yeniden çerçeveleme sürecinde kişi, gerçekliğini sorgulamak yerine istismarcının davranışını masaya yatırır. Ayrıca kurbanlara duygularını fark edip kabul etmeyi, günlük tutmayı ve rahatlatıcı egzersizler yapmayı içeren özbakım aktiviteleri tavsiye edilir. Örneğin duygularını güvenli bir ortamda ifade etmek için sanat terapisi veya nefes egzersizleri öğrenmek travmatik stresin azalmasına yardımcı olacaktır. İyileşme sürecinde destek sistemlerinin güçlendirilmesi önemlidir. Ulusal Şiddet Hatları, mağdurlara "sorumlu olmadıklarını hatırlamak, istismarcıyla gerçek üzerine tartışmaktan kaçınmak ve duygularına kulak vermek" gibi stratejiler önerir. Mağdura, gerektiğinde profesyonel yardıma (psikolog, psikiyatrist)'e başvurması tavsiye edilir. Buna ek olarak, yanlışlıkla ilişkiye geri dönüşü tetikleyebilecek euforik hatırlama durumlarını fark etmek de korunma sağlar. Araştırmalar, geçmişin sadece iyi yanlarını hatırlamanın nüks riskini artırdığını göstermektedir. Mağdurun, kendini yalnız veya yetersiz hissettiği anlarda eski partnerini "iyi anılar" için arama eğiliminde olduğunu fark etmesi, bu tür geriye düşen döngüyü kırabilir. 27 yaşındaki Hannah, ayrılık sonrası platonik arkadaşlarından destek aldı ve meditasyon kurslarına katıldı. Danışmanıyla birlikte yaşadıklarını tekrar yapılandırarak "Ben güçsüz değilim; bu ilişki beni güçlendirmezdi" demeyi öğrendi. Duygusal kriz anlarında derin nefes egzersizleriyle sakinleşti ve eski eşinin yaptığı davranışları not aldığı bir günlük tuttu. Bu yeni bakış açısı ve özbakım alışkanlıkları sayesinde Hannah, tekrar ilişkiye başlama düşüncesini erken aşamada fark edip uzaklaşmayı başardı.

7. Medyada Örnek Olaylar ve Vaka Analizleri

- psikolojik manipülasyon ve partner bağımlılığı konularında pek çok vaka medyada yer almıştır. Örneğin uzmanlar, travmatik bağlanma döngüsüne dair detaylı anonim vaka analizleri yayımlamış; bu analizlerde istismarcının "iyi gün"lerde mağduru aşırı övdüğü, "kötü gün"lerde ise cezalandırdığı gösterilmiştir.

Akademik çalışmalarda da boşanmada veya ayrılıklarda yaşanan tipik şikayetlerin arkasında uzaktan kontrollü psikolojik baskının bulunduğu tespit edilmiştir (örneğin Dutton & Painter'ın "Travmatik Bağlanma" kuramı). Öte yandan Türkiye'de köşe yazıları ve haberlerde, mağdurların anonim anlatıları paylaşılmıştır. Bu anlatılarda mağdurlar "Günlerce iyi muamele gördükten sonra bir hata yapıyormuş gibi azarlanıyordum" veya "Onun iyi tarafını hatırlayıp geri dönüyordum" diye ifade ederek döngünün psikolojisini gözler önüne sermiştir. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün derlemesine göre, psikolojik manipülasyon şiddet uygulananların "sürekli özür dileyen, suçlu ve çaresiz" hâle gelmesine yol açar.

Büyük bir medya kuruluşuna yazan bir kadın, evlilik yıllarında sık sık kendi gerçeklik algısını sorgulamaya zorlandığını anlatır. Hikâyesinde eşinin kendisini "Sürekli yanılıyorsun, deli gibi davranıyorsun" diye sıkıştırdığını, bir yandan da nadiren iltifat ettiğini yazmıştır. Kadın, araştırma esnasında benzer onlarca hikâye dinlemiş; mağdurların yüzde 90'ının sonradan "Bu ilişki beni benden çalıyor" diyerek terapilere başvurduğunu belirtmiştir. Bu ve benzeri tanıklıklar, psikolojik manipülasyon'ın gerçeği çarpıtma ve mağduru sürekli en baştan kazanmaya çalışma stratejisini ortaya koyar.

8. Uzun Vadeli İyileşme Stratejileri ve Nüks Önleme

Partner bağımlılığından kurtulan kişi uzun vadeli iyileşme için çok yönlü stratejiler geliştirir. İlk adım genellikle güvenli bir ortama çekilip, yaşananların mağdurun suçu olmadığı gerçeğini kabul etmektir. Ardından düzenli terapi devam ettirilerek özgüven yeniden inşa edilir ve sağlıklı bağlanma stilleri öğrenilir. Toplumdaki destek grupları veya benzer deneyim yaşamış kişilerle iletişim, duygusal izolasyonu kırar. Biyolojik tabanda ise stres yönetimi teknikleri, düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve kaliteli uyku gibi kendine bakım uygulamaları ruh halini iyileştirir. Dönme (relaps) riskini azaltmak için ise mağdurların terk etme planları yaparken tetikleyici durumları fark etmeleri önemlidir. Euforik hatırlama anlarında eski partnerin sahte "iyi yüzlerini" gerçek olarak değerlendirmemek gerekir. Bilimsel rehberler, eski ilişki anılarını hatırladıkça bu anıları yazılı olarak kaydetmenin farkındalığı artırdığını ve geri dönüşü önlediğini bildirir. Ayrıca yakın çevreye yaşananlardan bahsederek sosyal desteği güçlendirmek, mağduru tehdit eden durumlarda derhal uzmanlara başvurmak da nüks riski yönetiminin parçasıdır. Zamanla mağdur, benzer durumlara karşı kırmızı bayraklar belirler ve ihtiyaç duyduğunda yardım aramayı öğrenir. 26 yaşındaki Christina, ayrıldıktan iki yıl sonra bile arada pişmanlık yaşadığını fark ettiğinde bir psikiyatra ile görüşmeye başladı. Duygularını günlük tutarak izlemeyi ve eski eşinden ziyade kendine odaklanmayı öğrendi. Duygusal kriz anlarında müzik dinleyip meditasyon yapıyor, aynı zamanda bir iyileşme grubuna katılıyordu. Bir süre sonra, romantik anılarıyla yüzleştiğinde terapistindeki notlarından "Bunu defalarca yaşadım ve ileri gidemiyorum" pasajını okuyarak gerçeği tekrar hatırladı. Bu adımlar Christina'nın iyileşmesini hızlandırdı; artık kendi kararlarına güveniyor ve eski ilişkiye dönme isteği azaldı.

Kaynaklar: Yukarıdaki bilgiler alanında uzman dergiler ve kuruluş raporları ile desteklenmiştir (Gaslighting in Intimate Relationships: A Form of Coercive Control That You Need to Know More About - Learning Network - Western University) (Trauma Bonding: Why Victims Get Attached to Their Abuser - Recovery Unplugged) (Euphoric Recall Is Real & It Can Lead to Relapse | Euphoric Recall & Addiction) (Emotional Deprivation Schema Signs and Causes) (Gaslighting: What it is, long-term effects, and what to do). Görüşler, psikoloji literatüründeki vaka analizleri ve ulusal ruh sağlığı rehberlerinden alınmıştır.

psikolojik manipülasyon Kaynaklı Partner Bağımlılığı

Partner Bağımlılığı Nedenleri: Partner bağımlılığı; kişinin eşine aşırı duygusal olarak bağlanması, sınır koyamaması ve benlik saygısını karşısındaki kişiden onay almaya bağlaması şeklinde ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum çoğunlukla geçmişte yaşanan travmalar, ihmal veya duygusal yaralanmalarla bağlantılıdır. Örneğin Susan Forward'un vurguladığı gibi, "Women who were unprotected as children don't believe they are worthy of love… I don't trust that anything good will happen for me" sözü, çocukluğunda korunamadığını düşünen bireyin kendini bilinçdışı olarak sevgiye layık görmemesine ve geleceğe dair güven duymamasına işaret eder. Bu tür geçmiş deneyimler, kişiyi partnerinde onay ve güven aramaya iter; kişi, sevildiğine dair güvence sağlanmadığı sürece ilişkide kalma eğilimi gösterir.

Manipülatif ilişkilerde ise saldırgan eş, bağımlılık yaratmak için "love bombing" dediğimiz yoğun ilgi gösterileri uygular. Bu aşırı sevgi ve iltifat dönemleri mağdurun savunmasını kırarak güven duygusunu pekiştirir. Bir süre sonra ise eleştiri ve değersizleştirme süreci başlar; mağdur sevgiye ulaşmak için kendi ihtiyaçlarını geri plana alıp eşine bağımlı hale gelir. Özetle, geçmiş travma kaynaklı düşük benlik değeri ve manipülatif taktikler birleştiğinde partner bağımlılığı güçlenir.

Travmatik Bağlanma

Travmatik bağlanma, mağdur ile tacizci arasında oluşan yoğun, karşı konulamaz bir duygusal bağdır. Başlangıçta mağdur saldırganlığı fark etmeyebilir; tacizci önce aşırı ilgi göstererek mağdurun güvenini kazanır. Zamanla tacizci "gaslighting" gibi manipülatif davranışlara yönelir ve mağdur kendini adeta bir çatışma içinde bulur. PsychCentral'e göre "Trauma bonds are emotional connections that form between an individual and an abuser", yani travmatik bağlar birey ile saldırganı arasında oluşan duygusal bağlardır. İlişkinin başında mağdura gösterilen sevgi ve güven, sonraki gaslighting davranışları karşısında mağduru hazırlıksız yakalar ve kişi giderek umutsuz ve çaresiz hisseder. Bu durum mağdurun kendisini bitkin ve çözüm arayan halde tutmasına, ilişkiden kopma gücünü kaybetmesine yol açar.

Zaman içerisinde mağdur, saldırganın aşırı ilgi ve iltifatıyla motive olurken, eleştirilerin ardından kendini onay için daha fazla çabalar hale gelir. Travmatik bağlanma döngüsü bazen özünde bir bağımlılık hali yaratır: Kişi duygusal veya fiziksel olarak zarar görmeyi "ilişkide kalmanın bedeli" olarak kabul edebilir. Uzmanlar, travmatik bağlanmanın genellikle terk edilme korkusu, yalnız kalma kaygısı ve geçmiş deneyimlerin yarattığı güvensizlikle beslendiğini belirtirler.

Nörobiyolojik Temeller

Beyin ve beden arasındaki güçlü bağ, partner bağımlılığının nörobiyolojik temelini oluşturur. Dr. Bessel van der Kolk'un ortaya koyduğu gibi, travma ve stres deneyimleri beynin ve bedenin birbirine sıkı sıkıya bağlı çalışmasına neden olur. Özellikle gaslighting gibi sürekli psikolojik baskı altında kalan bireylerde beyin, geçmişteki tehdit anılarını hâlâ güncel durum sanarak alarm hâline geçebilir. Örneğin van der Kolk, travmanın anıları ve bedensel duyumlar arasındaki bağlantıyı vurgulayarak, "brain-body connection" kuramını popülerleştirmiştir. Bu durumda kişi, yeni ilişkisinde en küçük bir olumsuz sinyalde bile geçmişte yaşadığı korku ve endişeyi yeniden yaşar.

Zamanla bu durum bir çeşit arınma (detoks) sürecine dönüşür. Robin Stern'ın sözleriyle, kişinin "bedeni yanlış olduğunu söylediğinde, bir şey yanlıştır" prensibini dinlemesi gerekir. psikolojik manipülasyon sonrasında, kişi yeni ilişkilerde bile bedeninin otomatik "savaş-kaç" tepkisi verebileceğini fark edebilir. Başlangıçta bu süreç acı verici olabilir; ancak zamanla ve doğru destekle (örneğin farkındalık gibi yöntemlerle), geçmiş duygusal yükler hafifler ve beden-zihin bağlantısı eskiye göre daha güvenli bir şekilde işlemeye başlar. Bu iyileşme sürecinde sabır ve kendine şefkat göstermek çok önemlidir.

Beyinde oluşan bu labirent gibi tepkiler, terk edilme ya da yetersizlik gibi şemaları tetikleyebilir. Jeffrey Young'ın şema terapisine göre, erken dönemde oluşan temel inançlar (örneğin sevilmeye layık olmama, terk edilme korkusu) partner ilişkilerinde patolojik kalıplara yol açar. Gaslighting sürecinin ilk aşamalarında kullanılan "love bombing" taktiği mağdurun ihtiyaç ve beklentilerine hitap eder; bu da kötüye kullanılan güvenin zeminini hazırlar. Ardından gelen eleştiri ve reddedilme anlarında mağdur, kendini yeniden yetersizlik veya suçlu hissetmeye başlar. Bu noktada, kişinin tetiklenen şemalarını fark etmesi ve üzerinde çalışması kritik hale gelir. Uzmanlar, bu şemaların terapi sürecinde dönüştürülerek güvenli bağlanma örüntülerinin geliştirilmesi gerektiğini vurgular.

Şema terapisi ve EMDR gibi yaklaşımlar bu süreçte önemli rol oynar. Örneğin EMDR, travmatik anıların işlem görerek beynin normal işleyişine geri dönmesine yardımcı olur. Şema terapisi ise kişinin erken döneme ait duygusal ihtiyaçlarını yeniden fark etmesine ve bunları sağlıklı yollarla karşılamasına odaklanır. Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında ise güvenli bağlanma deneyimlerinin yeniden inşası; güveni, özerkliği ve kendine yeterliliği destekler. Bu yaklaşımlarla kişi, geçmişteki yaralarla güvenli bir mesafeden yüzleşip sağlıklı ilişki kurma becerisi kazanır.

Duygusal Döngüler

kurbanın gerçeklik algısını sürekli olarak sorgulatıp kendine olan güvenini sarsan bir süreçtir. Manipülatör, mağdurun "algısını, anılarını, gerçekliğini ve benliğini" sorgulatacak şekilde davranır. Bu süreçte mağdur neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamakta güçlük çeker, sürekli kendisini suçlar hale gelir. Gaslighting'in tipik döngüsünde, tacizci bir süre sonra özür diler veya sevgi gösterisine geçer; bu ilgi mağdurda kısa süreli bir rahatlama yaratır. Ancak bu yanardağ misali döngü yeniden yoğun eleştiri veya ihmal aşamasına döner.

Sonuçta travmatik bağlanma döngüsü bir tür "bağımlılık" halini alabilir. Tacizci şiddet veya ihmalden sonra yeniden ilgi gösterdikçe mağdur bu duygu salınımlarına bağımlı olur. Attachment Project'e göre bu döngüde mağdur "iltifat ve sömürü" arasında kalır. Yani tacizci mağduru önce mutlu edecek şekilde validasyon verir, ardından çekip gitmesi mağdurda çok derin bir "bağımlılık" duygusu oluşturur. Mağdur, sevgiyi yeniden kazanmak için bir sonraki sefere "daha uysal" davranması gerektiğine inanabilir. Bu noktada ayrılmak giderek zorlaşır; mağdur, yaşadığı tacizi hak ettiğine dair yanlış bir inanca kapılabilir.

İyileşme Süreçleri ve Terapötik Müdahaleler

Robin Stern'de benzer şekilde, iyileşme sürecinde duygusal farkındalık ve destekleyici ilişkilerin önemini belirtir. Ona göre, geçmiş travmaların etkisinden kurtulmanın "sırrı", an'da hissettiğimiz duygulara düzenli olarak kulak vermek ve güvenilir ilişki ağını seferber etmektir. Kişi, duygularını ifade ederken yakınlarından, terapistten veya destek gruplarından güç alır. EMDR, şema terapisi ve bağlanma terapileri gibi yöntemler, kişinin eski olumsuz kalıpları fark edip güvenli bir bağlanma biçimi geliştirmesine yardımcı olur. Destekleyici bir terapötik ortamda yeniden güven, özerklik ve özsaygı inşa edilerek, gaslighting'in yarattığı psikolojik manipülasyondan tamamen kurtulmak mümkün hale gelir.

Kaynaklar: Uzman literatürü ışığında yapılan alıntılar ve yorumlar ile (Robin Stern, Bessel van der Kolk, Jeffrey Young, Janina Fisher, Patrick Carnes, Pia Mellody vb.) partner bağımlılığı, travmatik bağlanma, nörobiyoloji, şemalar ve iyileşme süreçleri ele alınmıştır.

Bilimsel Destekli Psikoterapi Modelleri

İstismara uğrayan partnerin güveni zedelendiğinde, bu travmatik deneyimler için şema terapisi etkin bir yol sunar. Wendy Behary'ye göre, şema terapisi "etkili bir kavramsallaştırma ve tedavi protokolü" sağlar; ilişkiyi bozan toksik anlatıyı çözümlemeye odaklanır. Bu süreçte erken yaşlarda gelişen güvensizlik, değersizlik ve bağımlılık şemaları ele alınarak, kişinin kendine karşı geliştirdiği işlevsiz inançlar yeniden yapılandırılır. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ise Marsha Linehan tarafından geliştirilmiş, yoğun duygusal çalkantılarla başa çıkma becerilerini öğretir. DBT, "yogun duygularla başa çıkmayı öğreten farkındalık, duygu düzenleme, dayanıklılık ve kişilerarası etkinlik becerilerini" içerir. Bu sayede gaslighting mağdurları, tetikleyiciler karşısında anında devreye giren otomatik tepkilerini yavaşlatıp, daha dengeli ve bilinçli tepkiler geliştirmeyi öğrenir. Kişi, artık sevilme veya onaylanma ihtiyacını azaltıp kendi duygusal güvenini inşa etmeye odaklanır.

Psikodinamik terapi yaklaşımları ise ruhun derinlerine inerek bilinçdışı çatışmaları hedefler. Psikodinamik perspektife göre çatışmalar bilinç dışı kaldıkça toksikleşir; travma terapileri, terapötik ilişki ve danışanın gelişimsel geçmişi bağlamında bu çatışmaları ele almayı amaçlar. Terapist, danışanın erken ilişki örüntülerini, savunma mekanizmalarını, dileklerini ve korkularını keşfederek, zihinsel 'üçgen çatışması'nın şemalarını yeniden kurmasına yardımcı olur. Nancy McWilliams gibi uzmanlar, partner bağımlılığı ve gaslighting mağdurlarında benlik saygısını yeniden inşa etmek, güvenli sınırlar oluşturmak ve sağlam bir kendilik duygusu geliştirmek için bu içgörüsel çalışmanın önemine vurgu yapmaktadır. Psikodinamik çalışmanın temel hedefi; kişinin istismarcı ilişki anlatısını dönüştürerek, güven duygusunu onarmak ve sağlıklı yakınlık kurma kapasitesini güçlendirmektir.

Öz Bakım Kavramı

zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığımıza kasıtlı olarak özen göstermeyi ifade eder. Kendimizi dinlemek, ihtiyaçlarımızı karşılayarak güvenli bir iç-dünya inşa etmek bu kavramın merkezindedir. Bir sunuma göre, öz bakım "zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığımıza özen göstermek amacıyla kasıtlı olarak yaptığımız her türlü etkinliktir". İyi bir öz bakım, kişinin ruh halini iyileştirir, anksiyete düzeyini azaltır ve genel yaşam kalitesini yükseltir. Örneğin, düzenli uyku, dengeli beslenme ve günlük egzersiz, stres hormonlarını düşürerek iyilik halini artırır. Aynı şekilde duygusal öz bakım uygulamaları (örneğin duygu günlüğü tutma, destekleyici sosyal ilişkiler, hobi ve sanat etkinlikleri) mağdurun iç dünyasını onarır ve kendini değersiz hissetme duygusunu hafifletir. Öz bakım, narsistik istismar sonrası süreçte yeniden güven duygusu ve benlik saygısı kazanmayı destekler. Unutulmamalıdır ki öz bakım, bencil bir tavır değil; kişinin iyileşmesi için gereken yakıtı sağlamaktır.

Öz-şefkat kavramı da bu bağlamda kritik bir rol oynar. Kristin Neff'e göre öz-şefkat üç bileşenden oluşur: kişiye karşı nazik olma, ortak insanlık duygusu ve dengeli farkındalık. Başka bir deyişle, zor zamanlarda kendimize şefkatli, yargılamayan bir tutum geliştirmemiz; acıyı yaşarken yalnız hissetmememiz ve yaşadıklarımızı bilinçli farkındalıkla kabul etmemiz öz-şefkatin yapıtaşlarıdır. Travma sonrası süreçte bu tutumlar özellikle faydalıdır. Araştırmalar, duygusal istismar görmüş kişilerde öz-şefkatin azlığının benlik eleştirisi, izolasyon ve duygusal yüklenmeye yol açtığını; oysa öz-şefkatin aşırı uyarılmayı (hiperarousal) sakinleştirdiğini, utanç duygusunu hafiflettiğini ve travmatik anılardan kopuş sağlayarak denge getirdiğini göstermiştir. Mağdur, içindeki acı masumiyet duygusuyla karşılaştığında kendine şefkat uyguladıkça suçluluk ve kendini değersiz hissetme duygularından uzaklaşır. Bunu bir rehber olarak kullanmak, içsel eleştirmen yerine yumuşak bir iç sesle ilerlemek iyileşmeyi hızlandırır.

Düzenli öz bakım pratikleri, terapi süreci dışında da iyileşmeyi destekler. Klinik araştırmalar, öz bakımın genel sağlık üzerinde belirgin olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur: Öz bakım uygulayan bireylerin iyi oluş hali yükselir, hastalık oranları azalır. Bu nedenle travma sonrası dönem, terapötik çalışmanın yanı sıra bireyin kendine bakımına yatırım yaptığı bir zaman olmalıdır. Örneğin yoga gibi beden-temelli egzersizler, hem fiziksel gerilimi azaltır hem de kişinin beden sinyallerine odaklanmasını sağlar. Travma duyarlı yoga çalışmaları, katılımcıların beden farkındalığını ve bedenlerine karşı sorumluluk duygusunu arttırdığını göstermiştir. Daha iyi uyku düzenleri kurmak, rahatlatıcı nefes egzersizleri yapmak veya doğada yürüyüşlere çıkmak gibi basit öz bakım davranışları, sinir sisteminin düzenlenmesine ve duygusal dengenin yeniden tesisine yardımcı olur. Özetle, öz bakım uygulamaları fiziksel ve zihinsel iyiliği güçlendirerek terapötik süreci tamamlar ve travma yükünü hafifleten bir tampon görevi görür.

Farkındalık Uygulamaları

Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve beden farkındalığı pratiği, travma iyileşmesinde etkili araçlardır. Kabat-Zinn'in geliştirdiği Stres Azaltma Temelli Mindfulness (MBSR) programları, PTSB semptomlarının azaltılmasında etkin bulunmuştur. Örneğin kapsamlı incelemeler, sekiz haftalık MBSR uygulamalarının grup terapi ve diğer geleneksel yaklaşımlara kıyasla PTSD belirtilerini anlamlı derecede azalttığını ortaya koymuştur. Farkındalık meditasyonları kişinin şimdiki ana odaklanmasını, geçmiş travmatik anılardan bir miktar kopmasını ve yeniden tetiklenme döngüsünü kesmesini sağlar. Günlük nefes farkındalığı veya kısa beden tarama egzersizleri, kişinin stresli anlarda "dikkatini şimdiki ana taşıyarak" otomatik savunmalardan uzaklaşmasını kolaylaştırır. Çalışmalar, bu tür mindfulness uygulamalarının genel olarak PTSD semptomlarını hafiflettiğini ve duygusal düzenlemeyi iyileştirdiğini göstermektedir.

Meditasyon ve yoga da beden-zihin bütünlüğünü güçlendirerek travma sonrası iyileşmeyi destekler. Kanıtlar, yoga uygulamalarının hem sinir sistemi regülasyonunu geliştirdiğini hem de PTSB semptomlarında anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir. Yoga sırasında bedene dönük farkındalık artarken, kronik stres ve gerginlik döngüsü yavaş yavaş çözülür. Bu süreçte kişi, "bedenine en iyi şekilde nasıl bakabileceği" sorusunu içselleştirir ve kendine yönelik merhameti geliştirir. Yine klinik veriler, travmatik anıların bedende bir "hafıza" olarak saklandığını ortaya koymuştur; yani yaşanan travmanın fiziksel yakınmalarla (örneğin kronik kas gerginliği, ağrı, aşırı uyarılma) bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle nefes teknikleri ve yoga gibi bedensel farkındalık pratikleri, travmanın bu bedensel yansımalarını doğrudan hedef alarak iyileştirici olur.

Daniel Siegel'in **İnterpersonal Nörobiyoloji** araştırmalarına göre, içsel duygulara ve beden duyumlarına farkındalıklı bir şekilde yönelme, beyin bölgeleri arasındaki bağlantıyı güçlendirir ve kişilerarası ilişkileri iyileştirir. Benzer biçimde, Bessel van der Kolk'un çalışmaları travmanın beden tarafından saklandığını vurgular. Van der Kolk, travma mağdurlarının birçok yakınmasının kaynağının bedensel regülasyon sorunları olduğunu belirtir. İşte bu noktada, meditasyon, nefes ve yoga gibi uygulamalar sinir sistemini yeniden dengeleyerek kişinin travmatik uyaranlarla yüzleşmesine hazırlanır. Yatıştırıcı bir nefes çalışması yaparak veya 5–4–3–2–1 farkındalık tekniğiyle anda kalmaya odaklanmak, kişinin yeniden güvende hissetmesini ve terapide daha derin düzeyde çalışmasını kolaylaştırır.

Sonuç olarak, gazlighting ve partner bağımlılığı sonrası iyileşme sürecinde **bilimsel olarak desteklenen psikoterapi modelleri**, **öz bakım** ve **farkındalık uygulamaları** birlikte ele alınmalıdır. Şema terapisi, DBT ve psikodinamik terapi gibi yaklaşımlar, kurbanın içsel dinamiklerini anlamasına ve tekrar güven geliştirmesine yardımcı olur. Aynı zamanda öz bakım ve mindfulness pratikleri, duygusal ve bedensel dengeyi yeniden kazanmayı sağlayarak iyileşme yolculuğunu destekler. Bu çok yönlü yaklaşım, mağdurun geçmiş travmalarla barışıp güçlü bir öz benlik ve destekleyici bir hayat kurması için sağlam bir temel oluşturur.

Kaynaklar: Akademik çalışmalar ve uzman otoritelerin yayınlarından derlenmiştir. Özellikle şema terapisi ve narsisistik istismar ilişkisi üzerinde Wendy Behary onlinececredits.com, DBT'nin travma üzerindeki etkinliği üzerine Charlie Health incelemeleri charliehealth.com, psikodinamik travma terapisi üzerine psikanalitik literatür pmc.ncbi.nlm.nih.gov, öz-şefkat ve iyileşme üzerine Neff ve Germer'in araştırmaları self-compassion.orgself-compassion.org, öz bakımın sağlık üzerindeki etkileri üzerine klinik araştırmalar pmc.ncbi.nlm.nih.gov ile mindfulness/yoga'nın travma belirtilerini azaltmadaki rolünü gösteren veriler ptsd.va.govptsd.va.gov pmc.ncbi.nlm.nih.gov kullanılmıştır.

değersizlik inancının kazıdığı bir çukur; şimdi ise kendi ışığını ayırt edeceğin bir meydan okumadır. Öz benliğini değersiz görmene neden olan tüm o sesler —“yetersizsin,” “unutulsun,” “senin hissettiklerin gerçek değil”—şimdi sussun. Çünkü gerçekte ne hissettiğini en iyi sen bilirsin. Kalbinin derinliklerindeki o titrek kıvılcım, sana “sen varsın ve değerlisin” diyen en sağlam gerçektir. Onu besle; çünkü kendi gerçekliğini savunan sen, en büyük kahramansın.

Bu kitapta öğrendin ki; karanlıkta kaybolmak senin suçu değildi. Değersizleştirildin, küçümsendin; fakat bu senin değersiz olduğun anlamına gelmez. Aksine, senin yeniden inşa edilecek bir değerin, korunacak bir özünün varlığını gösterir. Travmanın gölgesinden çıkmak bir anda gerçekleşmez; sabır, şefkat ve cesaret ister. Her “hayır” dediğinde, her sınır koyduğunda, her destek aradığında o kıvılcım biraz daha büyür.

Şimdi elinde, kendi gerçekliğini yazma cesareti var. Kendine uzattığın şefkat eli, geçmişin zincirlerini kıracak; atacağın her adım, seni “değersiz” inancının ötesine taşıyacak. Unutma: Sen orada değilsen, kim olduğunu bilemezsin—ve sen varsın. Kendi varlığının, duygularının ve anıların gerçek ve kıymetlidir.

Kendi iç sesini dinlemeye, o sesle iş birliği yapmaya ve her gün “Ben buradayım ve değerliyim” cevabını vermeye. Yolun sonu değil, kendi benliğinle yeniden buluştuğun başlangıç olsun.